

冬

特集

冬

— 冬を快適に過ごすために —

SWING
創刊号
2010. 1. 10

目次

広報誌紹介	2	冬場の転倒を予防する (特集 4)	6
インフルエンザ (特集 1)	2~3	スイングの由来・看護師募集	7
インフルエンザ薬のお話し (特集 2)	4	リレー講座案内・編集後記	7
からだ喜ぶ健康レシピ (特集 3)	5	外来診療担当表	8



「スイング」発刊によせて

発行責任者 向谷充宏(むかいやみつひろ)



新年明けましておめでとうございます。

私たち函館協会病院職員一同は地域とともに歩む病院づくりを目指しております。これまでも「リレー講座」を定期的で開催し地域の皆さんと情報交流を図ってまいりましたが、これまで以上に皆さんに信頼される病院に成長していくためにも病院広報誌「スイング」を創刊することとしました。

広報誌「スイング」は年4回季節ごとに発行します。創刊号のテーマは「冬」です。

今年の冬は新型インフルエンザが猛威をふるっており、受験、進学、就職など重要な冬を健康に乗り切るために、インフルエンザ対策、凍結道路での転倒予防、健康増進スペシャルレシピなど様々な方向から考えてみました。

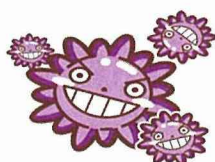
原稿はもとより企画、構成、編集など印刷以外すべて職員による手作りです。広報誌「スイング」のより良い紙面づくりを心がけますのでよろしくお願い申し上げます。

特集 1 インフルエンザ

昨年から猛威を振るっていた新型インフルエンザに引き続き、季節性インフルエンザも本格的な流行のシーズンにはいりました。予防接種をしてもインフルエンザにかかってしまうこともあり、まだまだ安心できない状況にあります。特に受験生の方は不安を抱えていることと思います。そこでインフルエンザについて取り上げました。



インフルエンザウイルス及び潜伏期



インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に分類され、このうち大きな流行の原因となるのはA型(香港型、ソ連型)とB型です。“A型・香港型”と“A型・ソ連型”と“B型”が同時期に流行することがあり、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることがあります。また、インフルエンザウイルスの変異に追いつけず何回もインフルエンザにかかることがあります。

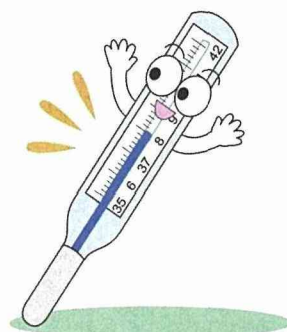
新型インフルエンザは、季節性(A型、B型)インフルエンザと抗原性が大きく異なり、一般に人が免疫をもっていないことから急速にまん延する可能性があるといわれています。

ウイルスに感染後2~3日で発症することが多く、また潜伏期は10日間に及ぶことがあります。



インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発するなど重症になることがあります。





流行前の予防

インフルエンザワクチンの接種



ワクチンの特徴

効果が出るまでに2週間程度かかる
効果の持続期間は約5ヵ月

年齢、本人の体調、持病の有無、そのシーズンのインフルエンザの流行株とワクチンに含まれているウイルス株が合わない場合などに100%効果が得られないことがあります。ワクチンを接種することで重篤な合併症などの健康被害を最小限に留めることができると言われています。季節性インフルエンザは冬に流行しますので、その前に接種するように心がけましょう。



流行中の予防

インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどにより、ウイルスを直接のどや鼻から吸い込むことによって感染します。また、空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。感染予防・乾燥予防のためにも外出時にはマスクを着用しましょう。

室内では暖房による乾燥が起きやすいので、乾燥予防を心がけましょう。

○人込みへの外出を控える

○外出時にはマスクを着用

*できれば不織布(ふしょくふ)製マスクを

○乾燥を防ぐ



*加湿器の使用
*観葉植物を置く
*洗濯ものは部屋干しする など



○バランスのよい食事

十分な休養

○うがい

*水で十分効果あり
*緑茶うがいは
カテキン作用で効果アップ



○石鹸・流水で手洗い

*手洗い時間は30秒が目安



体力や抵抗力を高めるために日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとることも大切です。

うがいはまず“クチュクチュ”と口をゆすぎ、次に“ガラガラ”と15秒位のどをゆすぎます。のどのゆすぎは2~3回繰り返します。

手洗い手順

- ①石鹸をよく泡立てる
- ②手の甲を片方ずつ洗う
- ③指の間をこする
- ④指先を手のひらでこする
- ⑤流水でよくすすぐ



(石鹸は薬用でも薬用でないものでもどちらでも構いません)



かかったら...

○症状が出たら早めの受診

○十分な休養・睡眠

○十分な水分補給

(お茶、ジュース、スープなど飲みたいものでOK)

○学校や職場などは無理せず休む

○解熱後も咳などの症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用

(個人差がありますが、解熱後もウイルスを排出すると言われています)



咳エチケット

1. 咳・くしゃみが出る時

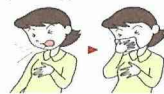
ティッシュで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

2. 咳・くしゃみが出た後

石鹸・流水で手を洗いましょう。
手洗い場が近くにはない時は、ウェットティッシュでも代用できます。

*咳が強い場合はマスクをつけましょう

(できれば不織布製マスクを)



インフルエンザにかかったら、どんな薬を飲むの？



インフルエンザの治療には、主にインフルエンザウイルスの増殖を抑えるお薬が使われます。インフルエンザウイルスは、増殖するスピードが非常に速く、ひとつのインフルエンザウイルスが1日で100万个にまで増えると言われています。症状が出てから48～72時間後に最も数が多くなります。そのため、インフルエンザ治療薬は、インフルエンザウイルスが増殖してしまう前に服用することが大切です。できるだけ早期(発症から48時間以内)に服用することで、症状の悪化や長期化を防ぐことができ、お薬を服用しないときよりも早く熱が下がり、体が楽になります。

現在は、カプセル・ドライシロップ(1才以上のお子様に)、吸入薬の3剤があります。

熱が下がったら、お薬飲まなくてもいいの？

本人の症状が改善されても、体内にはインフルエンザウイルスが、若干残っている可能性があります。さらに、残っているインフルエンザウイルスによって、他の人へ感染させることが考えられます。



そのため、医師に処方された日数分は、
必ず飲みきるようにしましょう。

トピックス

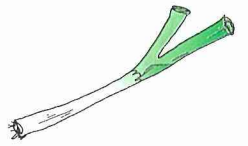
国内3社の製薬会社で新しいインフルエンザ治療薬が**開発中！**

- 1回の点滴で済むもの
- 1回の投与で効果を発揮する吸入薬
- 現在使用されている抗ウイルス薬とは、効き方の違う内服薬

早ければこのうちの2つのものは、
本年度中に発売される見通しです。



特集 3 からだ喜ぶ健康レシピ



一段と寒くなるこの季節。そこで今回は免疫力をアップさせ、風邪予防にぴったりなメニューを紹介します。免疫力アップに欠かせないのがビタミンA、たんぱく質、食物繊維や発酵食品です。ビタミンAは体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、たんぱく質には体内に侵入したウイルスを迎え撃つ働きがあるといわれています。そして食物繊維や発酵食品は、腸内の環境を整えてくれます。体内で作られた免疫細胞は 36℃ 以上で活発に働くので、体を温めることがとても大切です。また豆乳には女性ホルモンと同じような働きがあるので、肌荒れ、しみ、小じわ、乾燥といった皮膚トラブルの解消に効果があるといわれています。



熱量 430kcal 塩分 3.1g 218 円 (1 人分)

20分

本日の食材マメ知識

- ・ 小松菜……ビタミンA、カルシウム、鉄
- ・ 鶏 肉……たんぱく質
- ・ 味 噌……発酵食品
- ・ 長ネギ、生姜、
一味唐辛子……体温上昇効果
- ・ 豆 乳……美肌効果

そうめんの代わり
にうどんでも
よいですよ



《体ポカポカとうにゅうめん》

にゅうめんとは温かいそうめんのことです

材料 (2 人分)

- そ う め ん……3 束 (150g)
- 小 松 菜……1/4 わ (50g)
- 長 ネ ギ……1/2 本 (50g)
- 生 姜……1 かけ (10g)
- 鶏 も も 肉 (皮なし)……100g
- 塩……少々
- 料 理 酒……小さじ1
- A { 昆 布……10cm 角 1 枚
- 水……460ml
- 削 り 節……12g
- み り ん……小さじ2
- 味 噌……大さじ2
- 豆 乳 (成分無調整)……150ml
- 万 能 ネ ギ……15g
- 白 い り ご ま、一 味 唐 辛 子……適量



作り方

- ① 小松菜は 2cm、万能ネギは 2mm、長ネギはななめに、生姜は千切り、鶏もも肉は一口大の大きさに切り、塩、料理酒をふりかけておく。
- ② Aのだし汁にみりん、生姜、鶏肉を入れ、火が通ったら小松菜の茎、長ネギを加えひと煮立ちさせる。
- ③ そうめんは袋の表示より 30 秒短く茹で、流水でもみ洗いをしてザルにとり、よく水気を切っておく。
- ④ ②に味噌、豆乳を加えて温まってきたらそうめん、小松菜の葉を入れ、沸騰直前に火を止めて器に盛る。万能ネギ、白いりごま、好みで一味唐辛子をふって完成。

★調理のポイント★

- ◎ 鶏もも肉は皮を取ることでカロリーダウン
- ◎ だしをしっかりとることで減塩
- ◎ 味噌や豆乳を加えたら加熱し過ぎない



特集 4

冬場の転倒を予防する

1) はじめに

冬場は路面の氷結や圧雪などで滑りやすく大変危険です。特に高齢の方は転倒の可能性が高く、骨折などを起しやすいため、できるだけ転ばないように気をつける必要があります。

2) 冬場の転倒を予防するには・・・

冬場の転倒は突然襲ってきます。これは誰にでも起こりうることで、転びにくい・転んでも大きなケガになりにくい歩き方をすることが大切です。たとえば・・・

① 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと体の揺れが大きくなり、転倒しやすくなります。滑る道では基本的に小さな歩幅であるきましょう。左右の幅は適度に離れているほうが良いでしょう（20センチ前後）。



② 靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、足の裏全体を路面につけて歩きます。すり足のような歩き方が有効です。ただし、つまずきの原因になるので、軽く足を浮かせて歩きましょう。



③ 急がず、焦らず余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。時間が掛ることを念頭に「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大切です。



3) 転ばない身体づくり

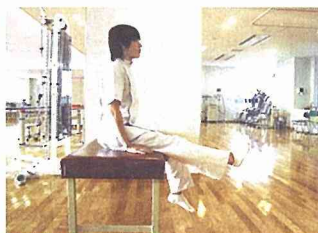
転倒の原因はいろいろな要素があります。その中でも筋力・柔軟性・感覚などの低下がおこると、容易に転倒してしまいます。このため、普段から適度な運動や柔軟体操をし、自分の体の状態を把握することで、転倒を予防できます。たとえば・・・

① 太ももの内側の運動



ボールをつぶすようにひざを10秒間閉じ続ける。

② 太ももの前側の運動



片足のひざ伸ばしを10秒間ずつ左右行う。ひざから上は動かさないように、10回程度繰り返す。

③ 足の付け根（股関節）の運動



もも上げを左右交互に20回程度行う。力を抜かずゆっくり降ろす。

④ 足指の運動



タオルを指でたぐり寄せる。握めなくなったら最初の位置に戻し、5回程度繰り返す。

4) 当院の講演会について

今年の1月30日に整形外科戸嶋先生による『転倒予防と実際の運動』という内容のリレー講座を開催しますので、皆様の参加をお待ちしております。詳細については、7ページをご覧ください。

5) 最後に

外来駐車場側入口付近は、凍結により滑りやすくなることがあります。砂や融雪剤をまいて対応していますが、急な降雪などによって間に合わない場合もありますので、来院の際には十分お気を付けください。





スイングの由来



今回の協会病院広報誌の創刊にあたり、熱い思いで命名させていただきました。

『スイング』という言葉は、スポーツやジャズなど幅広く用いられています。この言葉から連想したイメージは時に爽やかでときに情熱的であります。野球やゴルフなどの『スイング』はスポーツにはなくてはならない動作であり、そしてそのどれもが真剣な一振りであります。また、『スイング』がなければ、スポーツそのものが成り立たなくなってしまうます。それだけ重要な動きであり、それだけ魂のこもった動きなのです。ジャズの『スイング』では演奏に合わせて一緒に身体を動かすことで、躍動感が生まれ観客と一体感が生まれます。時には曲に込められたメッセージを伝えるための動きにもなります。これらの『スイング』は振る者の強い意志(強いメッセージ)を周りの人々に送り、それを受け取った人々に感動を与えます。伝える側と受け取る側の両方がいなければ成立つことはありません。

3ヶ月に一度読者の皆様に、爽やかな風を届けられるような、私達のメッセージを受け取ってもらえるような広報誌、病院を目指して日々努力していきたいと思います。



看護師募集

TEL 0138-53-5511
(担当:総務課 佐藤まで)

働き続けられる職場を目指しています
次年度からの学童保育に向けて準備しています
24 時間保育・2 交代制勤務



リレー講座のお知らせ

※医師・専門家による市民のためのリレー講座は、平成 17 年に始まりました。リレー講座とは、当院の医師・各部署の専門家によるバトンリレー形式の講演で、市民の健康に対する関心をより深めることを目的とした講座です。

平成 21 年度 リレー講座スケジュール

① 開 場 午後 1 時 30 分より

② 開催時間 午後 2 時より



開催日程	講 師	診 療 科	会 場	講演内容
H22.1.30	戸 嶋 潤	整形外科	協会病院 2 階会議室	転倒予防と 実際の運動
H22.2.20	橋 本 圭	歯科・口腔外科	協会病院 2 階会議室	未 定
H22.3.20	向 谷 充 宏	外 科	協会病院 2 階会議室	未 定

編集後記

当院広報誌の創刊号、いかがでしたか。冬を特集のテーマとして、皆さんの役に立って楽しめる記事をとスタッフ一同頭をひねって編集しました。



寒い冬はニガテという方も多いでしょうが、冬ならでは楽しみも沢山あるものです。アウトドア派ならスキーやスノーボード、大沼のわかさぎ釣りなどでしょうか。インドア派の私は、世界的不況、地球温暖化問題などは忘れて、冬季オリンピックをみながらコタツで鍋をつついて熱燗と決めています。

榮 浪 克 也



【函館協会病院外来診療担当表】

	診療受付 時間	月	火	水	木	金	土		診療受付 時間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	午前 8:15~ 11:30	大平 桑島 羽廣	榮浪 潘	羽廣 鈴木	大平 桑島 潘	榮浪 桑島 鈴木	榮浪	皮膚科	午前 8:15~ 11:30	眞鍋	眞鍋	眞鍋	眞鍋	院外 往診	眞鍋
	午後 12:45 ~3:30	潘	肝臓専門 外来 大平	榮浪	鈴木	羽廣			午後 12:45 ~2:30 4:00 ~4:30	眞鍋	手術 処置	眞鍋	眞鍋		
内視鏡 センター	午前	鈴木 榮浪 潘	羽廣 鈴木	榮浪 潘	羽廣 榮浪 鈴木	潘 羽廣		泌尿器科	午前 8:15~ 11:30	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼
外科	午後 12:45 ~3:30	※	※	※	※	※			午後 12:45 ~3:30	田沼	田沼	田沼 13:15~ 14:30	※	田沼	
	※第2診 10:00~ 12:00	向谷 田山	鬼原 向谷	澤田 向谷	向谷 鬼原	田山 向谷	澤田	歯科 口腔外科	午前 8:15~ 11:30	三澤 橋本 井上	三澤 林 井上	橋本 林	三澤 林	三澤 林 井上	三澤 橋本 林 井上
整形外科	午後 12:45 ~3:30	※	※	※	※	※			午後 12:45 ~5:10	三澤 橋本 井上	三澤 橋本 井上	橋本 林 井上	三澤 林 井上	三澤 橋本 井上	
	午前 8:15~ 11:30	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	交代制 第3土曜 日(出張 医)	健診 センター	医事課 (健診担当) にお問い合わせ 下さい	担当医……大槻					
	午後 12:45 ~3:30	戸嶋	多田	手術 検査	戸嶋	多田 (※)									

※内視鏡センターの1番上が当日メインの検査医師となります

※外科の第2診の診療時間は、下記時間帯となりますが、予約患者さまのみの診療となります

※外科の午後は、新患及び急患のみの受付となります

また、セカンドオピニオン外来の受診を希望される場合は、事前に外科外来（内線1800）へお問い合わせ下さい。

※整形外科の第3土曜日の午前は、出張医となります

※整形外科の第2金曜日の午後は、戸嶋医長となります

※第1・第3・第5土曜日は、全科診療しております。

（第2・第4土曜日は全科休診）

※皮膚科の2時30分~4時は、院内往診および回診がありますので、お待ち頂く場合があります

※泌尿器科の水曜日の14:30以降は、院外往診及び検査のため休診となります

※歯科の水曜日と金曜日の午後は手術日にあたるため外来担当医が変わることがあります

※歯科の水曜日と金曜日は夜間診療(最終受付時間6時30分まで)を行っております

5時10分以降は、直接歯科外来へお越しください

※診療開始時間は、下記のとおりとなっております。

午前8時45分~ ・ 午後1時15分~



交通のご案内

市電

●深堀町電停……………徒歩5分

函館バス

深堀町バス停……………徒歩5分
系統/5,8,7,10,10-1,10-6,
14,21,41,112

自衛隊前バス停……………徒歩5~6分
系統/5

車

●JR函館駅より……………約15分
●JR五稜郭駅より……………約10分
●函館空港より……………約15分

無料巡回バスの 運行について

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

住 所 〒042-0935 Tel.0138-53-5511

函館市駒場町4番6号

発 行 元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行責任者 向谷充宏

編 集 委 員 榮浪克也・茂野達・不嶋武士・音村京子・秋元沙織・阿部圭子・大上真祐美・横岸澤梓

事 務 局 中畑登・佐藤慶治

印 刷 所 ヤヨイ印刷